

Régénération : revue
naturiste de culture humaine
: organe du Trait d'union

. Régénération : revue naturiste de culture humaine : organe du
Trait d'union. 1933-05.

1/ Les contenus accessibles sur le site Gallica sont pour la plupart des reproductions numériques d'oeuvres tombées dans le domaine public provenant des collections de la BnF. Leur réutilisation s'inscrit dans le cadre de la loi n°78-753 du 17 juillet 1978 :

- La réutilisation non commerciale de ces contenus ou dans le cadre d'une publication académique ou scientifique est libre et gratuite dans le respect de la législation en vigueur et notamment du maintien de la mention de source des contenus telle que précisée ci-après : « Source gallica.bnf.fr / Bibliothèque nationale de France » ou « Source gallica.bnf.fr / BnF ».

- La réutilisation commerciale de ces contenus est payante et fait l'objet d'une licence. Est entendue par réutilisation commerciale la revente de contenus sous forme de produits élaborés ou de fourniture de service ou toute autre réutilisation des contenus générant directement des revenus : publication vendue (à l'exception des ouvrages académiques ou scientifiques), une exposition, une production audiovisuelle, un service ou un produit payant, un support à vocation promotionnelle etc.

[CLIQUER ICI POUR ACCÉDER AUX TARIFS ET À LA LICENCE](#)

2/ Les contenus de Gallica sont la propriété de la BnF au sens de l'article L.2112-1 du code général de la propriété des personnes publiques.

3/ Quelques contenus sont soumis à un régime de réutilisation particulier. Il s'agit :

- des reproductions de documents protégés par un droit d'auteur appartenant à un tiers. Ces documents ne peuvent être réutilisés, sauf dans le cadre de la copie privée, sans l'autorisation préalable du titulaire des droits.

- des reproductions de documents conservés dans les bibliothèques ou autres institutions partenaires. Ceux-ci sont signalés par la mention Source gallica.BnF.fr / Bibliothèque municipale de ... (ou autre partenaire). L'utilisateur est invité à s'informer auprès de ces bibliothèques de leurs conditions de réutilisation.

4/ Gallica constitue une base de données, dont la BnF est le producteur, protégée au sens des articles L341-1 et suivants du code de la propriété intellectuelle.

5/ Les présentes conditions d'utilisation des contenus de Gallica sont régies par la loi française. En cas de réutilisation prévue dans un autre pays, il appartient à chaque utilisateur de vérifier la conformité de son projet avec le droit de ce pays.

6/ L'utilisateur s'engage à respecter les présentes conditions d'utilisation ainsi que la législation en vigueur, notamment en matière de propriété intellectuelle. En cas de non respect de ces dispositions, il est notamment passible d'une amende prévue par la loi du 17 juillet 1978.

7/ Pour obtenir un document de Gallica en haute définition, contacter utilisation.commerciale@bnf.fr.

RÉGÉNÉRATION

Organe du **TRAIT D'UNION**, Coopérative Internationale de Culture Humaine



PAQUES FLEURIES

Le déjeuner sur l'herbe au camp de Chevreuse

RÉDACTION, ADMINISTRATION, PUBLICITÉ : 73^{bis}, RUE BOBILLOT, PARIS-XIII^e Téléphone : GLACIERE 24-84

Le Trait d'Union

Société Naturiste de Culture Humaine

Fondée en 1911

73 bis, Rue Bobillot, Paris (13^e)

Téléphone : GLACIERE 24-84

Déclaration de Principes

1° Nous croyons que, dans l'état social actuel, il est possible à tout homme, par un emploi judicieux des meilleures méthodes d'hygiène et de perfectionnement individuel, de réaliser une amélioration considérable de la qualité de sa vie.

2° Nous croyons que c'est la valeur des individus qui fait la valeur des sociétés et qui conditionne l'efficacité des institutions publiques.

3° Nous croyons, en conséquence, que chaque homme a pour devoir impérieux, vis-à-vis de soi-même, de la collectivité et de l'avenir de la race, de faire de son propre perfectionnement la tâche essentielle de sa vie.

4° Nous croyons que ce travail de perfectionnement a pour effet infaillible d'introduire dans la vie de l'individu une somme de bonheur proportionnelle à la valeur de ses efforts.

5° Nous croyons que c'est dans l'étude des lois dans la nature et dans la fidélité à leurs prescriptions, que l'homme trouve les guides les plus sûrs dans son effort de perfectionnement, d'où le nom de naturisme, appliqué à l'ensemble des méthodes que nous préconisons.

6° Nous croyons que la pensée et la volonté humaines ont une puissance considérable et doivent être employées consciemment au service du bien, c'est-à-dire la force qui entraîne toute la nature vers des modes toujours plus élevés de manifestation.

7° Nous croyons absolument au caractère irrésistible du progrès et au triomphe assuré de la beauté sur la laideur, de la vérité sur l'erreur, du bien sur l'égoïsme et la haine.

8° Nous croyons que seuls l'amour expansif, la fraternité et la coopération sont des agents efficaces de progrès collectif et que rien de vrai, de beau, de bon ne peut être édifié sur la haine, l'esprit de parti, de clan, de rivalité, de vengeance et d'oppression.

9° Nous croyons qu'une sympathie universelle s'impose à l'égard de tous les efforts sincères, vers le bien, même lorsqu'ils semblent en opposition, car les voies de réalisation d'un avenir meilleur sont nombreuses comme les tempéraments des humains.

Cette déclaration de principes est assez large pour ne repousser absolument aucun homme de bonne volonté, quelles que soient ses opinions ou ses croyances et assez précise pour bien déterminer le caractère optimiste, progressif, réaliste et largement humain de notre idéal.

Pour devenir membre du Trait d'Union il suffit de souscrire à cette déclaration de principes et d'envoyer son adhésion avec la cotisation de 18 francs (24 frs. pour l'étranger) au secrétariat du T. U. 4, rue des Prêtres-St-Séverin, Paris (V^e).

Le T. U. ne se propose pas seulement de faire de la propagande pour un idéal de régénération physique, intellectuelle et morale (végétarisme, tempérance, culture physique, bains de soleil, etc.) ; il se préoccupe d'aider les naturistes à suivre la vie nouvelle en créant les institutions nécessaires.

Il a déjà ouvert trois restaurants végétariens à Paris, un à Bordeaux, un à Nice, un à Marseille, ainsi que quatre camps de vacances. Comme il ne sépare pas la régénération du corps social de celle des individus, qu'il veut travailler à la réalisation d'une société fraternelle dans laquelle l'exploitation de l'homme par l'homme aura disparu, toutes les entreprises du T. U. y compris la présente revue sont réalisées coopérativement substituant ainsi le service de la collectivité à la recherche du profit personnel.

Tous les idéalistes conscients doivent adhérer au "Trait d'Union"

Nous comptons déjà 21 rameaux en France : à Angers, Bezons, Brest, Cherbourg, Compiègne, Colmar, Lille, Lyon, Marseille, Montpellier, Mulhouse, Neufchatel-en-Bray, Nice, Romans, Rouen, Royan, Strasbourg, Toulouse, Tours, Valenciennes et 19 rameaux à l'étranger : Sydney, Melbourne (Australie) ; Bandoeng, Buitenzorg, Batavia (Java), Médan (Sumatra), Saïgon, Pnomh-Penh (Indo-Chine), Nouméa (Nouvelle Calédonie), Karachi, Madras, Bombay, Calcutta, Pondichéry (Indes), Beyrouth (Syrie), Alexandrie et deux au Caire (Égypte, Genève (Suisse).

D'autres sont en formation en Hollande, en Allemagne et dans les pays scandinaves.

**Les membres du T. U. ont droit au service de la Revue,
service qui part du 1^{er} janvier ou du 1^{er} juillet**

RÉGÉNÉRATION

Organe Mensuel du TRAIT-D'UNION

Société de Culture Humaine

RÉDACTION, ADMINISTRATION : 73 bis, Rue Bobillot, PARIS (13^e)

ABONNEMENT : France et Colonies : 18 fr. par an. Etranger : 24 fr.
Compte de Chèques post. : Paris 705-87

Pendant la période d'été "Régénération" paraîtra seulement tous les deux mois

VERS LA RÉGÉNÉRATION INTELLECTUELLE

NATURISME DU CORPS : NATURISME DE L'ESPRIT (SUITE)

II

Situons maintenant, par rapport à cette culture, ce que nous appelons « culture » aujourd'hui. Posons-nous deux questions. Est-ce que notre formation intellectuelle est fondée sur la notion qu'elle s'adresse à un homme et que c'est cet homme qu'il s'agit d'éveiller à lui-même ? Pratiquement, que valent, maintenant, la conscience et l'intelligence de l'homme qu'elle a façonné ?

Au « CONNAIS-TOI TOI-MEME » du premier régime de culture se substitue un « IGNORE-TOI ET CHERCHE L'EXPLICATION AUTOUR DE TOI ». En tant que situé au centre d'un organisme vivant, d'où il peut suivre tous les développements d'une action dont il porte la responsabilité, d'où l'expérience prend une valeur unique, d'où rien ne peut échapper de ce qui est du domaine de l'invisible et du visible, c'est-à-dire de l'intelligence et des sens, l'individu apparaît ne valoir absolument plus rien. Par contre, il devient exclusivement un organisme passif, qui tombe sous les sens étrangers, donc totalement dépendant des réactions extérieures et il ne vaudra qu'en raison de la quantité d'aperçus de l'entourage qu'il pourra retenir ; ainsi l'individu sera réduit à n'être plus qu'un simple observateur et ses sens, au lieu d'être des instruments de travail et des moyens d'exister, ne seront que des enregistreurs de phénomènes se présentant avec plus ou moins de préméditation devant eux, des sortes de facteurs de capitalisation intellectuelle prenant sur ce terrain tous les caractères insatisfaits et négatifs de la capitalisation économique.

On remarque aussitôt que le fonds de cette culture est

fait justement de ce que l'autre considérerait à raison comme « PRATIQUE » mais incapable de servir à LA CON-
NAISSANCE, dans ce que ce mot implique de plus élevé, de plus vivant ; je veux dire de cet état apparemment stable des apparences, satisfaisant pour la paix de nos sens, pour leur repos, réalisant le monde des images, suspendant semblait-il le cours des temps, mais qui ne saurait tromper la raison intelligente pour laquelle comptent autant, ou ne comptent pas plus, la continuité absolue des états qui le préparèrent et celle des états qui le détruisent secrètement à chaque instant de son illusoire immobilité. On ne peut manquer, lorsqu'on a compris ces deux attitudes mentales, de s'étonner que la seconde ait pu se substituer à la première, tant le contre-sens est évident et la confusion facile à dissiper. Pourtant cette substitution s'est produite ; il est vrai qu'il a fallu quelques siècles de discussion parmi les Elites pour qu'elle ait lieu, quelques siècles qui ont permis de s'illusionner insensiblement et de construire tout un arsenal d'arguments en faveur de la primauté des impressions sensorielles. Lorsqu'on observe l'évolution de n'importe quelle société humaine on est frappé de constater, à un certain moment, le changement d'orientation intellectuelle dont je viens de parler ; il y a là une constante historique dont l'explication me paraît fort simple si l'on veut bien considérer une société humaine comme un organisme vivant soumis pour cette raison aux conditions de tout ce qui vit, de tout, par conséquent, ce qui croît et qui décroît. Une société arrive, comme l'individu qui la compose, à une période qui correspond à l'âge adulte ; comme l'individu ayant atteint son ordre de grandeurs, semble alors se stabiliser, se fixer dans un état

d'équilibre, durer dans une image semblable à elle-même, la société adulte se stabilise, se sent en état d'équilibre, se retrouve aujourd'hui pareille à ce qu'elle était hier et, pour l'un comme pour l'autre, la sensation prend un caractère impératif, paraît offrir une garantie qu'elle n'avait pas auparavant, lorsque chaque instant apportait une modification, effaçait les images les plus séduisantes pour les renouveler, les amplifier, les exalter vers un but toujours fuyant. C'est à ce moment, où se ralentit la vitalité, que la culture fondée sur L'APPARENTE SENSATION A L'ARRET supprime la culture fondée sur L'INTELLIGENCE MOBILE DE LA VIE; elle correspond bien à une période biologique sociale, elle lui est sans nul doute nécessaire et c'est pourquoi si l'on peut tout à coup s'étonner de la fragilité singulière de ses postulats, on ne peut néanmoins se livrer à aucune critique. Toutefois, constater n'étant pas critiquer, il convient d'admettre que, pour que s'édifie sur des bases aussi téméraires un monument culturel, les Elites originelles ont dû céder la place à une catégorie d'intellectuels d'un ordre inférieur, tellement asservis au « pratique » que tout ce qu'ils pourront faire, avec des raisonnements philosophiques ou avec des déductions scientifiques, sans que le talent dépensé y puisse rien changer, ne franchira pas les limites infinies, dans le petit et le grand, de ce pratique. Seulement, à force de le pourchasser d'un côté et de l'autre, il arrivera ce qui est maintenant en vue, l'abolition absolue de la mesure humaine, partant, de ce pratique à l'échelle de l'homme, contestable quand il s'agit de connaissance transcendante mais incontestable pour la paix et le repos de nos sens.

**

L'homme planté devant la nature et n'attendant plus que de ses sens l'explication QU'IL A OUBLIÉE, a donc renoncé au meilleur de lui-même, à cette activité qui prend sa source dans sa pensée et qui se déploie dans le travail jusqu'à la réalisation désirée, jusqu'à ce « PRATIQUE-ADULTE » auquel tendent les êtres, et les choses qui sont leurs actes créateurs. Il ne possède plus que l'état pratique et ce sera là « LE FAIT » sur lequel s'organisera la méthode de raisonner et de vivre et qui deviendra, par la suite, le point d'appui de la méthode et de l'expérience scientifiques. L'homme sera inexplicable à l'homme; il semblera un effet de hasard du milieu, une convergence indéfinissable d'états statiques, résultat de cette méthode distante jamais satisfaite de la quantité d'impressions sensibles; et son effort sera constamment dissout dans cette lutte insensée pour s'affranchir de l'oppression extérieure renaissant sans cesse à mesure qu'il s'en croit dégagé. Le travail sera contraire de celui qu'il avait dans l'autre manière de concevoir le problème humain; ce ne sera plus une relation concentrique avec le travail de création naturelle, ce sera une utilisation de la désagrégation de celle-ci, de sa tendance à abolir ce qu'elle a fait, qui apparaît pratique aux sens passifs; comme si ses forces le trahissaient l'homme cher-

chera de plus en plus à s'épargner l'effort du vrai travail, de celui qui associe; il séparera des états négatifs de ce qu'il appellera des énergies et des forces; ainsi se perdra la conscience d'une nature unique, à laquelle appartiennent malgré tout, malgré ses opinions raisonnables et savantes, les états sensibles apparemment immobiles et sans direction qu'il pèsera et mesurera, qu'il affublera des mots matières, substances, faits. Les conséquences de cette position sont cruelles : privé de sa puissance créatrice l'homme, devenu une simple grandeur parmi la foule innombrable des grandeurs auxquelles il se compare, ne tardera pas à se dénoncer infime quantité par suite d'un simpliste jeu de rapports, et, allant jusqu'au bout de son raisonnement et de ses calculs, il ira en se diminuant jusqu'à l'abolition suprême : le départ pratique de cet état d'esprit que je rattachais à l'âge adulte social inéluctablement conduit à la destruction de la déchéance.

La mentalité de la culture nouvelle porte, dès sa déclaration de principe, l'infailible négation de l'homme qu'elle croyait naïvement ériger en maître de la Nature, cette dernière étant un spectacle sans plus. L'homme ne fut plus qu'un moyen rudimentaire, un pis-aller momentané qu'on remplacerait quelque jour par quelque chose de plus perfectionné pour cette chasse aux quantités.

Il ne saurait donc être question d'éveiller un organisme mécanique uniquement fait pour réagir; l'homme éveillé est un concept périmé, impropre à la réalisation d'un programme pareil; les sens passifs sont, jusqu'à nouvel ordre, parfaitement suffisants.

La puissance créatrice de l'homme impliquait évidemment la compréhension, la responsabilité, donc elle était inhérente à l'intelligence. Grâce à cet accord, le milieu de l'homme s'édifiait, par correspondance celui naturel s'expliquait. Cette puissance rejetée et remplacée par des subterfuges utilitaires, ce rejet entraînait aussitôt l'intelligence. Comme le raisonnement intellectuel pouvait toujours se faire sans l'intelligence, on ne remarqua pas son absence. Ce genre de raison intellectuelle était cependant connu dans le mode de culture précédent; c'était ce qu'on attribuait à « l'intellect passif » déterminé exclusivement par des sensations, pour lors privé de ces corrections que l'intelligence seule pouvait faire. Le nouveau mode de culture en faisant fi de ces corrections, — d'ailleurs n'en soupçonnant pas la nécessité — devait n'intensifier que le rendement de cet intellect passif. Toute la partie élaboratrice du « fait », de l'objet sensible sera, plus les habitudes s'implanteront, supprimée, inconnue et INCONNAISSABLE. Comme c'est elle qui implique la conscience et l'intelligence, nécessaires pour réaliser l'acte pratique, et que l'homme l'ignorera, on peut conclure que dans cette culture intellectuelle il n'y a pas plus de conscience authentique que d'intelligence vraie.

**

Toute formation intellectuelle, qui ne peut répondre aux besoins impérieux qu'a l'homme de se connaître, est une

hérésie au regard de la vie; elle ne peut que se justifier dans la mort si, au bout de son impuissance pratique, c'est la puissance théorique qu'elle rapporte. Tout redevient virtuel; tout est dans l'attente d'une naissance nouvelle. Poussière tu es et poussière du reviendras, homme qui ne s'envisage que dans la corporéité! La science actuelle, dans ses meilleurs moments, redit cela en termes peu différents de ceux que les théologiens employèrent.

Et pourtant que d'illusions ont jalonné le cours du règne de cette formation! elle fut appelé *l'humanisme* et, par une ironie impressionnante, elle ruina méthodiquement ce qui était beau, bien et vrai dans le cadre de L'HOMME-INDIVIDU et dans le cadre de L'HOMME-SOCIAL. Elle perturba l'échelle naturelle, constante donc, de la vie de l'homme une et complexe pourtant, si on l'envisage individualisée, familiale, sociale, religieuse; elle dévoya cet homme sur des ordres de grandeurs où, pour durer, il lui fallut modifier ses capacités sensibles : ainsi il fit les machines qui le firent esclave d'abord et qui, ensuite, le repoussèrent et le consommèrent. Son délire des grandeurs et des quantités servit, dans ce qui restait de l'homme, les passions les plus viles et provoqua les appétits les plus grossiers. Les intellectuels qui représentent la pensée de cette formation à son début et que les événements, encore chargés des disciplines de l'autre culture, purent tromper sur ce qu'elle allait apporter lorsqu'elle serait dégagée de toute habitude ancienne, seraient fort surpris du résultat d'aujourd'hui. En vain ils chercheraient l'homme qu'ils avaient annoncé; en haut, aux places réservées à ceux que hantaient les principes et les lois; au-dessous, à celles qu'occupaient les chefs laïcs réalisant un cadre social agrandi et tout

d'une pièce; plus bas, à celles de ces marchands qu'on favorisait déjà trop pensant que leur trafic apporterait un surplus de richesse et de bien-être; plus bas, plus bas, à celles qui appartenaient à ces artisans et ces paysans si dignes qui avaient toujours l'amour de leurs métiers et de leurs terres; ils ne verraient qu'inconscience, que cupidité, qu'irresponsabilité, qu'abêtissement; ils n'entendraient que paroles sonores et vides, que déclamations sentimentales et haineuses; ils constateraient enfin que les hommes se sont tout à fait éloignés les uns des autres, se sont complètement perdus et reniés et que les liens authentiques, qui les unissaient encore aux différents étages de leur vie lorsqu'ils posèrent, entre le XIII^e et le XVI^e siècles, les premiers éléments de la doctrine nouvelle, sont définitivement brisés malgré un matériel considérable et compliqué qui ne touche que des corps, malgré une abondance de proclamations qui ne tend qu'à faire durer un état de choses où dominent la bêtise et l'égoïsme...

*
**

C'est « LA PUISSANCE THEORIQUE » qui demeure à présent sur ces ruines matérielles; au demeurant c'est dans l'ordre des choses. Il ne s'agit donc plus d'attendre le salut d'une entité extérieure; chaque homme qui se croit aujourd'hui capable de remonter le courant doit sentir en lui la puissance du dieu intérieur; par elle il renouera avec l'intelligence et ainsi retrouvera son échelle naturelle. Le monde sera sauvé et renouvelé. La nature se manifeste déjà dans ce naturisme physique qui régénérera le corps : elle se manifestera complètement dans le naturisme intellectuel qui rapportera l'esprit.

Albert GLEIZES.

LE PAIN COMPLET

La question du pain est toujours à l'étude sous des points de vue divers.

Nous admettons que le pain blanc est un aliment carencé; c'est-à-dire manquant de certaines substances essentielles à une alimentation normale.

La principale objection aux pains complets mis en vente actuellement est leur prix élevé, tout à fait disproportionné avec le coût de la matière première qu'ils contiennent. Si l'on fait le prix de revient des gâteaux, on s'aperçoit qu'ils sont vendus avec une marge de bénéfice inférieure à celle des pains complets.

Il est vrai que, par suite d'une consommation réduite, le pain complet de bonne qualité ne peut guère concurrencer le pain ordinaire. Mais il n'y a aucune raison pour qu'il coûte 2 à 3 fois plus.

Des diverses solutions qui ont été données à la fabrication des pains complets, certaines sont bonnes mais compliquées. Il faudrait pouvoir donner à des boulangers intéressés une

bonne farine et leur inculquer une bonne technique simple.

N'importe quel blé ne peut pas faire de la bonne farine complète. L'art du minotier est de faire des farines toujours semblables dans leur valeur boulangère. Pour cela, il faut savoir faire les mélanges appropriés des blés. Pour une bonne farine complète, il faut des blés de première qualité, bien nourris, c'est-à-dire ayant un poids spécifique élevé. Seul un minotier averti et intéressé peut fournir de telles farines.

Il faut un système de mouture autre que celui actuellement employé. Le retour aux meules de pierre est un non-sens. La meule de pierre laissera toujours du gravier dans la farine. Quelque chose de tout à fait désagréable. Il faut que le moulin soit équipé pour un nettoyage très complet du grain : lavage et brossage. Les blés battus sur aire sont à rejeter, car ils contiennent toujours du sable, impossible à séparer, et qui se retrouve dans la farine.

La solution trouvée est un petit moulin à pulvérisation dynamique à grande vitesse et non le broyage lent qui laisse

le son à grosses écailles. Ce pulvérisateur divise le son en particules très fines, dont les plus grosses sont de l'ordre d'un dixième de millimètre.

Les farines complètes ainsi obtenues ont besoin d'un supplément d'environ 10 % de farine de force pour obtenir une bonne tenue du pain; un pain bien levé, digestible, et non une miche dure et compacte.

La fermentation est l'apport du talent du boulanger. Il y a des partisans du levain et des levures. Or, il y a de bons levains et il y en a de très mauvais. Les levains sont des mélanges fortuits de diverses sortes de levures et de microbes qui donnent quelquefois des pains aigres et repoussants. La levure de bière manque de « bouquet », car il y a un « bouquet » dans un pain bien fait.

Revenir au levain consiste à avoir un levain étudié et

qu'il est possible de régénérer s'il tend à se corrompre.

Une solution est d'introduire des levures de raisins par addition de jus de raisin frais à la pâte. Diverses levures sélectionnées pourraient être essayées en conjonction avec des levures de bière.

Il y a intérêt gustatif et autre à ce que la fermentation se fasse sur du sucre plus fermentable que l'amidon et à une température reconnue comme étant la plus favorable. Les fermentations acides peuvent être éliminées.

La cuisson est le dernier facteur qui est vite compris par l'expérience du four et de la pâte.

Ces différents facteurs ont pu être réunis pour la fabrication d'un pain complet de grande qualité qui est vendu à un prix normal à Marseille.

D^r J.-L. BUTTNER.

LECTURES

Pour le plus grand bien de l'Eglise, Saint Augustin réclamait des hérétiques, car il jugeait beau de prouver que, par la seule puissance de sa vérité intérieure, le dogme se maintient.

Moins tolérants que lui, les clercs, religieux ou laïques, de la troisième république, n'admettent plus envers aucun de leurs dogmes personnels la moindre réserve ni la moindre hésitation.

En ce qui concerne celui de la défense nationale, ils font depuis quelques mois, devant le nombre grandissant des objecteurs de conscience parmi la jeunesse, catholique ou protestante, des déclarations catégoriques qu'il est bien curieux de rapprocher de celles si différentes que faisaient sur le même thème, les conciles d'il y a mille ans. Voici, par exemple, un chapitre extrait de l'*Ancienne et Nouvelle Discipline de l'Eglise*, du R. P. Thomassin, publié à Paris, en 1702, qui donne une idée de ce respect absolu de la vie qui dominait dans les grands siècles chrétiens.

CHAPITRE XII

Les armes interdites aux ecclésiastiques.

« Il ne nous reste plus à parler que des armes et de la défense qui s'y peut faire. Le Sacerdoce étant une profession de paix et de charité, il est d'abord assez évident que les armes des Ecclésiastiques doivent être spirituelles pour combattre tous les ennemis de la paix et de la tranquillité chrétienne. Aussi le I. Concile de Mâcon punit de prison et d'un jeûne de trente jours au pain et à l'eau, les Clercs qu'on aura surpris avec un habit indécent et avec des armes.

« S. Boniface se plaignit au Pape Zacharie, des Evesques qui se trouvoient aux armées, et qui rependoient le sang humain. Le Concile de Leptines remédia à ce désordre en défendant à tous les Ecclésiastiques et aux Moines de jamais prendre les armes ou de combattre, ou de se trouver dans

les armées, excepté à ce petit nombre d'Evesques et de Prestres, qui sont nécessaires pour administrer les Sacrements, aux Princes, aux Généraux et aux Soldats. Le Concile de Soissons, tenu en mesme temps que celui de Leptines, imposa la mesme Loi aux Abbez, de se tenir éloignez des fonctions militaires.

« Le Concile de Leide décerna une suspension et une pénitence de deux ans contre tous les Ecclésiastiques qui emploieroient à verser le sang des ennemis, leurs mains consacrées à la distribution du sang de Jésus-Christ. Le IV. Concile de Tolède dépose et met en pénitence dans un Monastère les Clercs qui auront pris les armes dans une sédition populaire.

« S. Basile conseilla aux fidèles, qui avoient répandu le sang des ennemis en guerre, de s'abstenir durant trois ans de communion, confessant néanmoins que jusqu'alors on ne leur avoit imposé aucune peine, puisqu'ils n'avoient consacré leurs armes et leurs mains qu'à la défense de la Religion. Balsamon ajoute que ce conseil de S. Basile n'estoit pas en usage, parce qu'on seroit obligé de priver les soldats de la communion pour toute leur vie; mais que l'Empereur Phocas aiant voulu qu'on mit au rang des Martirs tous les soldats qui avoient esté tuez dans la guerre, les Evesques éludèrent cette prétention ridicule, par ce Canon de S. Basile. Le mesme Balsamon dit encore que parce que plusieurs Prestres, et mesme un Evesque s'étant présentez à un Concile par le commandement de l'Empereur, parce qu'ils avoient porté les armes et estoient venus aux mains avec l'ennemi, le Concile voulut leur interdire toutes les fonctions de leur sacré ministère conformément à ce Canon : mais d'autres qui avoient les inclinations plus militaires qu'Ecclésiastiques, jugeoient au contraire qu'ils estoient dignes de louange. Voilà où le relâchement avoit porté les choses.

« S. Chrisostome montre admirablement que les prières, qui sont les armes des Prestres, sont sans comparaison plus

invincibles et plus redoutables que les armes mesmes, puisque Dieu punit d'une lèpre soudaine l'orgueil d'un Roi, qui se moquoit des avertissements des Prestres.

« Le Pape Adrien I. écrivit à Charlemagne pour le prier d'empêcher que les Evesques et les Prestres ne parussent armez dans les armées, mais qu'ils s'y occupassent à la prière et à l'instruction des fidèles. Il faut bien que ce Pape eût persuadé Charlemagne, puisque cet Empereur défendit aux Prestres et aux Diacres de porter les armes, même en faisant voiage, les exhortant de se confier en la protection de Dieu. Il fit plus, car il donna une Déclaration en forme d'Edit, par laquelle il enjoignit aux Evesques et aux autres Ecclésiastiques de ses camps, de ne plus s'armer, mais de s'appliquer aux fonctions spirituelles de leur ordre, suivant les remontrances du Pape. Les Ecclésiastiques s'imaginèrent qu'il leur estoit au moins permis de tremper leurs mains dans le sang des Païens, et c'est ce qui leur fut encore défendu dans les Capitulaires.

« L'exactitude des Capitulaires n'en demeura pas à de simples défenses; on y degrada et on y priva mesme de ma communion eds Laïques, c'est-à-dire qu'on soumit à la pénitence les Evesques, les Prestres, les Diacres et les Soudiacres qui auroient porté des armes propres aux combats. On condamna ailleurs à faire pénitence dans un Monastère les Clercs qui auroient pris les armes dans une sédition. Il y est encore ordonné que les Laïques mesmes ne pourront assister à la messe avec leurs armes, et que s'ils le font, l'Evesque leur imposera une peine telle qu'il jugera à propos.

« Le Concile de Salingestat, en 1022, défendit pareillement aux Laïques mesmes de porter des armes dans l'Eglise, excepté celles des Rois. L'Eglise n'avoit donc garde souffrir que ses Ministres s'armassent, puisqu'elle désarmoit les Laïques mesmes pour les laisser approcher du Sanctuaire.

« S. Piere Damien se plaignoit des Ecclésiastiques, qui avoient de l'amour pour d'autres armes, que pour celles avec lesquelles on combat l'erreur et le péché.

« Après que le Pape Clément V. eut publié se Decretale qui affranchit de l'irrégularité les Clercs qui tuent leurs agresseurs, en tâchant seulement de n'estre pas tuez, on ne douta plus que les Clercs ne pussent porter les armes quand il y avoit de justes raisons de craindre pour leur vie. Mais comme dans les relâchements on ne s'arreste presque jamais où l'on a commencé, aussi après avoir permis aux Clercs de porter des armes défensives, on leur en laissa après cela porter d'offensives. On y ajouta que ce fut seulement en temps de guerre, ou lorsqu'ils estoient menacez de quelque danger; on voulut mesme que ce fut du consentement de l'Evesque, afin qu'il fût juge du péril et de la nécessité de s'en garantir. Ces conditions furent bien tost mises en oubli; on ne parla plus du consentement de l'Evesque, ni des périls de la guerre, ou d'autres dangers particuliers contre lesquels il falût se précautionner. On permit aux Clercs de porter des armes quand ils se mettoient en chemin. C'est ainsi que les Conciles de Maience en

1549, de Narbonne en 1551, de la mesme ville en 1609, et d'Aquilée en 1596, l'ont décidé.

« Au reste, lorsque le Concile de Trente dit que ceux qui n'ont tué qu'en repoussant la force par la force pour n'estre pas tuez eux-mesmes, méritent en quelque façon la dispense qui leur est nécessaire pour les Ordres et pour les Bénéfices, nous pouvons bien inférer de là que la dispense est encore nécessaire, quoiqu'on ne puisse presque pas la refuser; que, c'est encore un reste de l'ancienne sévérité des Canons, qui ne permettoient pas aux Clercs, avant le douzième siècle, l'usage des armes, mesme pour repousser un agresseur, et lui ravir plutôt la vie que de la perdre.

« S. Charles qui a esté le Prélat de ces derniers siècles le plus animé de l'esprit de l'ancienne Eglise, renouvela dans son I. Concile de Milan les deux conditions avec lesquelles on permit aux Clercs de porter les armes; que ce fût dans les temps et dans les lieux où il y avoit un juste péril à craindre, et que l'examen et l'approbation de l'Evesque eût précédé. Ce Concile ajouta encore d'autres précautions : que la permission de l'Evesque se donnât par écrit et que les armes à feu ne fussent jamais permises aux Ecclésiastiques. »

Chronologie historique des Conciles.

« 1076 Vintoniense I. — Concile de Winchester, assemblé par Lanfranc le premier avril... Celui qui aura tué à la guerre, y est-il dit, fera autant d'années de pénitence qu'il aura tué d'hommes. S'il a frappé sans savoir qu'il a tué, il fera autant de quarantaines de pénitence qu'il aura frappé d'hommes. S'il ignore le nombre de ceux qu'il aura tués ou frappés, il fera un jour de pénitence chaque semaine, tant qu'il vivra, à la volonté de l'Evêque; ou, s'il le peut, il bâtera ou dotera une Eglise. »

Je lisais ce chapitre il y a quelques semaines dans une vieille maison pleine du souvenir de toutes les luttes politiques qui agitent la France depuis cent cinquante ans.

La pièce dans laquelle je travaillais avait abrité beaucoup de complots républicains vers la fin du Second empire. A côté de moi, une affiche du 24 messidor de l'an VII de la République réprimait le brigandage et les assassinats. Dans des tiroirs, de vieux papiers, de vieilles lettres ressassaient les illusions successives de plusieurs générations. Assise dans un fauteuil assez vermoulu qui fut jusqu'à sa mort celui de Lamartine, je songeais aux enthousiasmes de 48, aux barricades, et aussi à cette visite si étrange qu'Albert de Mun fit à Rome pour demander au Vatican la militarisation du clergé. Par quelle substitution d'un état d'esprit à un autre cette démarche pouvait-elle s'expliquer?

Je tentai de me persuader que le bien-être, la prospérité, la sécurité, l'euphorie générale qui caractérisent l'existence des grandes démocraties modernes valaient bien le sacrifice de quelques principes d'ordre spirituel et que la défense de cet état supérieur de culture que manifestent si clairement la presse, la politique, la publicité par T. S. F., les programmes scolaires et ceux des music-halls, l'augmentation

quotidienne des maladies de carence et l'existence de plus de six cent mille débits d'alcool justifiaient amplement l'oubli des commandements divins. J'allais peut-être y parvenir, quand la découverte d'un vieux *Journal Officiel* du 26 mai 1913 m'en empêcha. Il contenait des définitions des principes mêmes de ce que devrait être la République, données par deux des fondateurs de notre régime républicain.

L'un d'eux, Georges Clemenceau, notre « Père la Victoire » lui-même, cité par l'orateur à la tribune, disait :

« Il faut avoir le courage de faire un choix entre les deux systèmes — car il n'y en a que deux : le système de la répression, le système de la liberté.

« La liberté que nous demandons, ce n'est pas seulement la liberté du parti qui est au pouvoir, ce n'est pas notre liberté à nous républicains, mais la liberté des autres, c'est la liberté de nos adversaires, c'est la liberté de tous.

« A-t-on jamais vu et pourra-t-on jamais voir un gouvernement qui refuse la liberté à ses amis ? Cette liberté-là, les monarchies l'ont connue : c'est le privilège. Ce que nous réclamons c'est la liberté des ennemis comme des amis de la République, car c'est notre force d'avoir confiance en la puissance de la vérité sur la raison humaine, jugeant et prononçant alors en souveraine liberté, c'est l'intérêt supérieur de la République, ou plutôt c'est la République elle-même. »

Et l'orateur continuait :

« Eh bien, nous n'avons pas cessé de professer, sur la liberté, la même doctrine.

« Je me rappelle qu'un jour à cette tribune, au cours d'une discussion, je répondais à Mgr Freppel : « Un jour viendra où nous serons obligés de défendre votre liberté, à vous, comme aujourd'hui nous défendons la nôtre attaquée par vos amis. » Ces jours sont venus.

« Nous, qui appartenons à cette vieille école, nous avons toujours aimé la liberté, la liberté pour elle-même. Mais il y a deux façons de concevoir la République ; on peut la regarder comme l'organisation de la liberté ;... on peut aussi la regarder comme l'organisation d'une autorité comme les autres, avec cette différence qu'elle ne repose pas sur le même principe et qu'elle est alors en contradiction avec le principe même de la République qui est la liberté. »

Donc, les auteurs du régime républicain et démocratique admettaient les hérétiques, tout comme Saint Augustin ? Si nous vivons, comme nous le pensons en général, soumis spirituellement aux commandements de l'Eglise qui défendent de tuer et temporellement à une constitution basée sur la déclaration des droits de l'homme qui reconnaît la liberté de conscience absolue à chaque citoyen, quel peut bien être ce troisième pouvoir, qui n'est ni spirituel ni temporel mais semble pourtant bien être le seul à nous diriger ?

Juliette ROCHE.

Variétés sur l'alimentation

(Réponses aux questions de M. F. L..., de Terrasson.)

1° Vous dites « qu'il faut une ration d'au moins 80 gr. d'azote par jour » et que, par conséquent, on sera conduit à consommer de grandes quantités de noix et de laitage pour y arriver.

La question est mal posée. La ration de 80 gr. d'azote par jour n'est pas un minimum indispensable, mais bien un maximum qu'il vaut mieux ne jamais atteindre. En effet, les expériences d'Atwater, Chittenden, Kumagawa, Lapicque, etc., ont démontré que les dépenses réelles de l'organisme humain en azote pouvaient être équilibrées avec une consommation de quelques grammes par jour, à peine plus d'une dizaine. Il s'ensuit qu'il faudrait se mettre dans des conditions tout à fait artificielle pour ne pas consommer assez d'azote.

En effet, à l'exception des légumes verts, tous les aliments usuels en contiennent des quantités considérables s'ils sont consommés dans leur état normal. Les céréales : blé, orge, avoine, maïs, sarrasin, contiennent de 12 à 15 % de gluten, albumine végétale excellente. Ceci s'entend, naturellement, lorsqu'on les consomme à l'état naturel, sans blutage.

Il suffit donc de consommer une centaine de grammes de pain complet par jour pour absorber assez d'azote.

Les légumineuses (pois, haricots, lentilles, fèves, cacahouettes, etc.) en contiennent environ 30 % de leur poids. Ceci doit les faire consommer avec modération pour ne pas aboutir à la suralimentation azotée dont nous avons déjà signalé les dangers. Ceux-ci sont diminués par l'association avec d'autres légumes pauvres en azote, comme les pommes de terre ou les choux.

Les châtaignes contiennent en moyenne au moins autant d'azote que les céréales, mais elles ont l'avantage sur celles-ci et surtout sur les légumineuses, de ne contenir à peu près aucune trace de purines ou d'autres toxines alimentaires. Avec le riz et la pomme de terre saine, elles sont parmi les plus purs des aliments nourrissants. Il est souhaitable que les châtaignes, qui ont constitué autrefois la base de l'alimentation des Gaulois, soient remises en honneur et reprennent une place importante dans l'alimentation.

2° Les noix, parmi lesquelles il faut placer aussi les amandes, noisettes, pignons, noix du Brésil, noix d'acajou, etc., sont parmi les meilleurs et les plus nourrissants des aliments et elles devraient, comme le pain, entrer dans la com-

position de tous les repas. Elles contiennent en effet de l'azote, des corps gras et des amylacés en abondance, ainsi qu'une profusion de vitamines variées. Mais elles ne sont utiles que si elles sont bien digérées. Pour cela, il faut les soumettre à une mastication intense et prolongée afin de détruire complètement les cellules de cellulose indigeste dans lesquelles la partie assimilable des noix est contenue à la manière du miel dans les alvéoles des rayons d'une ruche. D'autre part, à cause de leur haute valeur nutritive, il ne faut pas en abuser. Il suffit de prendre à chaque repas, au dessert, une noix, deux ou trois amandes et autant de noisettes. A cet égard, les « mendiants » constituent un dessert à peu près idéal, surtout si l'on a commencé le repas par un fruit.

3° La ration d'huile doit être de 30 à 40 grammes par jour, c'est-à-dire deux cuillerées à bouche environ. Les huiles, et en particulier l'huile d'olive, remplacent très avantageusement le beurre dans la cuisine. Mais il faut éviter les fritures qui, lorsqu'elles sont trop poussées, deviennent très difficiles à digérer.

4° En dépit de la réclame faite autour de ce fruit, la banane est loin de posséder les propriétés vivifiantes, dépuratives et rafraîchissantes des pommes, des poires ou des

autres fruits frais de nos climats. Ces fruits tropicaux, généralement cueillis très verts pour supporter un long voyage et amenés artificiellement à maturité dans des caves chauffées, constituent comme un ersatz de fruit qui n'est pas très naturiste. La meilleure manière de les consommer est à l'état desséché. Alors si elles ont été cueillies mûres et séchées sur place, elles contiennent beaucoup de sucre de fruit et de vitamines, dont leurs congénères anémiques maturées dans nos entrepôts sont en grande partie privées.

Mais le fait de manger des bananes ne dispense nullement de consommer des fruits frais de nos pays qui sont, par excellence, adaptés aux besoins de nos organismes.

5° Il est avantageux de commencer les repas par les crudités, fruits ou légumes, et de les terminer par la soupe ou une infusion chaude. C'est-à-dire exactement le contraire de l'ordre actuel des menus dans lesquels on commence par la soupe pour finir par les fruits. Les vitamines, dont les fruits frais sont chargés, sont en effet beaucoup mieux absorbées si elles sont ingérées dans un estomac vide que si elles sont noyées dans un contenu stomacal constitué par un mélange de parfois plus d'un litre de liquides divers et d'aliments variés.

NOS CAMPS DE VACANCES

Ils sont revenus les beaux jours, le soleil, les magnifiques étendues de ciel bleu et de vertes prairies.

Comme il est bon dans cette période printanière d'avoir de vastes projets pour l'été tout proche, et fuir la lourde torpeur de la ville.

Avec une force nouvelle, nos pensées nous guident vers des horizons nouveaux; tout notre être aspire à plus de liberté, à une ambiance nouvelle, à un air plus pur et plus sain.

Voici des renseignements pour tous ceux qui iront au camp de Chevreuse ou au camp de Pessicart, à Nice.

CAMP DE CHEVREUSE

La nouvelle organisation que le Comité du Camp vient d'établir a déjà donné satisfaction à tous nos amis. En voici le détail :

Il est formé un groupement des « Amis de Chevreuse », dont la carte donne droit à l'entrée et au séjour sur le camp.

Le prix de cette carte est de 10 francs par an pour les membres du Trait-d'Union, de 20 francs pour les non membres (15 francs pour leur femme et 5 francs pour leurs enfants au-dessous de 15 ans).

Il est possible de verser seulement 3 francs comme acompte pour les deux premières visites au camp.

Le droit de séjour est complètement supprimé.

Ceux qui apportent leur tente paient 1 franc par nuit ou 5 francs seulement pour toute l'année.

Aucun changement pour le prix des repas : 5 francs, ainsi que pour le prix du couchage : 3 francs pour un lit dans le dortoir ou un pavillon, ou pour le couchage sous une tente et 1 franc pour couverture.

Le prix de la pension comporte une réduction de 20 % sur ces prix pour un séjour minimum d'une semaine.

Pour se rendre au camp, prendre l'un des nombreux trains partant de la gare de Denfert-Rochereau pour Saint-Rémy-Chevreuse. A cette gare, deux solutions se présentent à vous, ou trajet à pied de 4 kilomètres, et demi en se faisant indiquer le chemin le plus court par l'avenue de Chevreuse, en laissant toujours ce village à votre droite, ou bien prendre



A CHEVREUSE. — BIBENDUM EN ACTION

l'autobus faisant la navette entre la gare et le village de Chevreuse (coût 1 franc), qui se trouve à environ 1.800 mètres du camp.

Depuis quelque temps, un service d'autocars Citroën fait le service de Paris au village de Chevreuse et part également de la place Denfert-Rochereau, toutes les heures, de 7 h. 10 à 19 h. 10, et le dimanche tous les quart-d'heures jusqu'à 23 heures.

Nous ne pouvons mieux faire que reproduire in-extenso le pamphlet édité par notre rameau de Nice.

VOS VACANCES AU CAMP DE PESSICART A NICE

En pleine campagne, plantée d'arbres. — Vue sur la mer et les montagnes. — Climat idéal tout l'été. — Nombreuses

et ravissantes excursions. — Piscine, plongeur, glisseur. — Terrain de Jeux (*basket-ball, volley-ball, tennis*). — Excellent cuisine végétarienne et naturaliste.

Prix du séjour : 3 fr. 75 par jour. Conditions spéciales pour séjour prolongé.

Sur demande : repas végétarien à 5 francs.

Les personnes apportant leur tente ne payent que le droit de séjour : 1 franc par jour.

On peut avoir des chambres à proximité du camp au même prix.

Pour se rendre au camp, la première fois, prendre à Nice, 2, avenue des Phocéens, face à la place Masséna, l'autocar S. A. N. T. A. passant par Pessicart, et qui vous déposera à la porte même du camp en 20 minutes.

Inscrivez-vous à l'avance en écrivant à l'Association des Naturalistes du Trait-d'Union, « Foyer Végétarien », 4, rue Paganini, Nice (le foyer est à 2 minutes de la gare).

Repas à 5 francs et à la carte.

LA VIE DU MOUVEMENT

Rameaux de Mulhouse et de Colmar

*Rencontre fraternelle de la Pentecôte 1933
au Hohrodberg, vallée de Munster (Haut-Rhin).*

Depuis trois ans nous avons l'habitude de consacrer les jours de la Pentecôte au travail pour la paix et pour l'amitié internationale. A cette fin, nous nous sommes réunis en nombre toujours croissant en Alsace, en Bade et en Suisse. Cette année, la charge de l'organisation nous incombe de nouveau et nous invitons tous nos amis du Trait-d'Union et autres de venir se joindre à nous pendant ces jours.

La rencontre aura lieu sous la présidence de notre président-fondateur, le docteur J.-C. Demarquette.

* Programme :

Samedi, le 3 juin 1933.

Arrivée des participants dans le courant de l'après-midi.

19 heures. — Distribution de thé.

20 heures. — Retraite aux flambeaux.

Discours de bienvenue.

Eventuellement, représentation théâtrale par nos amis de Bâle.

Dimanche, le 4 juin 1933.

6 heures. — Réveil.

6 h. 30. — Leçon de gymnastique, 1/4 d'heure.

7 heures. — Petit déjeuner (lait avec cacao).

8 h. 30. — Promenade collective à travers les champs de bataille du Wettstein, Schratzmännle, etc. Manifestation commémorative et déposition de fleurs aux cimetières militaires du Bärenstall et du Wettstein.

12 heures. — Déjeuner et sieste (soupe).

15 heures. — Conférence publique en plein air :

Conférencier : docteur Demarquette, de Paris.

Discussion.

18 heures. — Dîner (thé).

20 heures. — Conférence avec projections lumineuses sur le « Service Civil International ».

Feu de camp, chants.

Lundi 5 juin 1933.

6 heures. — Réveil.

6 h. 30. — Leçon de gymnastique, 1/4 d'heure.

7 h. 30. — Petit déjeuner (lait, cacao).

9 h. 30. — Rapports des différentes sociétés participantes, échange d'idées.

12 heures. — Déjeuner (soupe).

Taxe de participation pour les trois jours : 12 francs par personne. On couchera dans les granges sur la paille (emporter couvertures de laine et lampe de poche électrique). *Interdiction absolue de fumer ou de faire la popote dans les granges ou aux proches alentours.*

Il sera distribué une soupe dimanche et lundi à midi, du lait avec cacao le matin, du thé ou de la tisane le soir (assiette, cuillère, tasse, emporter). Station terminus pour le chemin de fer : Munster (Haut-Rhin). Accès au Hohrodberg : à pied en 1 h. 15 par un merveilleux sentier, ou en autocar Munster-Hohrodberg, 4 francs par personnes avec bagages (Autocar Amrhein).

Un certain nombre de chambres peuvent être retenues pour des personnes qui en feraient la demande. Prix : de 5 à 8 francs par personne (sans pension).

Dans les hôtels du Hohrodberg on peut prendre pension avec chambre au prix de 30 francs par jour, plus chambre à 2 lits 16 francs par nuit.

Afin de pouvoir faire en temps utile tous les préparatifs

pour notre rencontre, les participants sont priés d'adresser leur adhésion accompagnée de la taxe de participation jusqu'au 15 mai 1933, pour la France : à M. Paul Mannsfeld, 13, rue des Clefs, Colmar; pour la Suisse : à M. Ernst Maier, Feldbergstr. 35 Bâle.

Les personnes désirant réserver une chambre ou loger dans un hôtel sont priées d'en faire la déclaration à la même date, tout en envoyant une somme correspondante aux adresses ci-dessus.

Correspondance de trains à partir de Colmar pour Munster :

12 h. 15, semaine; 13 h. 14, dimanche; 14 h. 10, semaine; 17 h. 20, semaine; 19 h. 17, semaine.

LE COMITÉ.

Nos artistes. — Notre bon ami Mannsfeld, le dévoué président du rameau de Colmar, a prit part à l'exposition de peinture organisée par le « Club Vosgien », à la Galerie d'Art du Journal, 100, rue de Richelieu, à Paris, et ses envois ont été très remarqués. Tous nos amis se réjouiront de son succès.

Aux Présidents des Rameaux du Trait-d'Union

(France et Etranger)

Le siège central vient de faire réimprimer des cartes de membres du Trait-d'Union. Veuillez faire une demande pour que nous puissions vous adresser les cartes des membres qui ne la possèdent pas encore.

Rameau de Paris

Nos restaurants de Paris sont en grande période de transformation. Déjà quelques résultats heureux ont été obtenus et nous invitons tous nos amis à venir déguster la nouvelle cuisine et à voir le nouveau service de Pythagore et de Cadet. Même notre vieille « Source » va bientôt se mettre à l'unisson des deux autres foyers.

NATATION

Les membres du Trait-d'Union, fervents de la natation, peuvent obtenir une réduction de 50 % sur les prix d'entrée au stade des Tourelles, avec une lettre d'introduction qu'ils voudront bien nous demander.

EXCURSION DU DIMANCHE 18 JUIN 1933

La plus belle partie de la forêt de Rambouillet.

Très beaux sites (22 kilomètres).

Emporter deux repas et de l'eau. Rendez-vous à 7 h. 05 gare des Invalides aux guichets des grandes lignes, prendre un aller et retour pour Montfort-l'Amaury, ligne de Dreux. Départ du train 7 h. 17. Vallon des Ponts-Quentins. Butte de Beauregard, sablière et point de vue, bain de soleil. Descente vers l'Etang Neuf, bain. Points de vue de la Borue. Bois des 4 Piliers, Orgerus Behoust. Paris-Invalides à 19 h. 42 ou Paris-Montparnasse à 21 heures, selon le temps.

EXCURSION DU DIMANCHE 9 JUILLET 1933

Forêt de Fontainebleau.

Sites pittoresques au Sud d'Arbonne (20 kilomètres).

Emporter un ou deux repas et de l'eau. Prendre à la gare de Lyon le billet spécial aller et retour du dimanche pour Fontainebleau (10 fr.). Rendez-vous à 7 h. 25 au ticketage des billets. Départ du train 7 h. 37, prendre le tramway pour traverser Fontainebleau. Rocher de la Salamandre, Gorge aux Archers, Rochers de la Reine. Déjeuner (abri en cas de besoin), bain de soleil. Mont Rouget, Bois Rond, Rochers de Corne Biche, Arbonne. 17 h. 34, tramway d'Arbonne à Melun (5 fr.). Paris, 20 h. 03.

BANQUET. — Le banquet mensuel est remis. Il aura lieu le dimanche 25 juin à « La Source », 73 bis, rue Bobillot.

Assemblée générale de la Coopérative du Trait-d'Union

Notre assemblée générale annuelle aura lieu également ce dimanche 25 juin à « La Source », à 15 heures. Un compte rendu de notre activité en 1932 sera donné à l'issue du banquet.

Congrès International des Résistants à la Guerre, au Camp de Chevreuse, du 6 au 12 août 1933

Le groupe de jeunesse des Résistants à la Guerre organise, sur notre terrain de Chevreuse, un Congrès international des mouvements de jeunesse contre la guerre avec la participation des leaders du mouvement dans les divers pays : Harold Bing (Angleterre), Hans Rona (Autriche), R. Bénardeau (France), B. Nielsen (Danemark), etc.

Ce Congrès durera du 6 au 12 août et le prix de la participation sera de 100 francs pour six jours.

Eu égard au nombre limité de places et à l'intérêt extraordinaire de cette réunion, où les représentants des mouvements pacifistes radicaux de jeunesse vont tenter de définir l'attitude à prendre par les jeunes pour prévenir le retour menaçant de la guerre, nous engageons nos amis à se faire inscrire au plus tôt.

Ce Congrès sera suivi par une semaine consacrée au problème de la Fédération Européenne, avec la participation du mouvement Jeune Europe et du Parti Européen, représentés par des orateurs qualifiés.

Rameau de Lyon

Les lecteurs et abonnés de *Régénération*, inconnus au rameau, sont priés de bien vouloir faire connaître leur nom et adresse, en écrivant à M. Amédée Guerzoni, 32, rue Paul-Bert, Lyon, trésorier et sous-secrétaire du rameau, pour être convoqués aux réunions d'organisation.

Le mouvement à Oslo

Dernièrement a eu lieu une intéressante conférence du professeur finlandais Georg von Wendt sur « Notre nourriture et notre santé ». L'orateur, présenté par notre amie

Marthe Fleischer, présidente du Trait-d'Union de Norvège, passe en revue les divers problèmes alimentaires. Il faut à tout prix combattre l'obésité et même le simple engraissement qui ouvre la porte à une foule de maladie en diminuant la vitalité.

D'autre part, il faut aussi absolument éviter l'excès d'aliment albuminoïde et, par conséquent, condamner la viande qui est de l'albumine pure.

La consommation de la viande a du reste regrettablement augmenté au siècle dernier. De 1860 à 1912, elle est passée, en Allemagne, de 35 à 65 kilogs par personne et par an. En Angleterre de 50 à 85 kilogs. Mais aussi ces pays sont-ils beaucoup plus lourdement frappés que les autres par les maladies de la nutrition.

En même temps que l'albumine, il faut aussi éviter l'acide urique et les aliments qui en contiennent, comme le thé, le café, les viandes, foie et riz de veau qui sont de véritables toxiques, tandis que le lait, les fruits et les légumes n'en contiennent pas de traces.

Le lait cru est très supérieur au lait cuit, car il est plus digestible et garde ses vitamines. Les œufs sont à rejeter et il faut leur préférer les pommes de terre en robe de chambre, les fruits et les légumes crus. Il met cependant les gens âgés en garde contre les excès du crudivore.

Pour finir, l'orateur félicite les femmes qui, d'instinct, suivent plus facilement que les hommes les règles de l'alimentation moderne.

L'orateur fut remercié par le président de la Société Végétarienne d'Oslo, M. Mayer, et Mme Esther Klausen fit une démonstration de salades de légumes crus. (Voici qui intéressera ceux de nos amis qui se demandent si le végétarisme est possible dans les pays froids.)

Comité International pour l'Inde

Le Comité, ému par les dernières nouvelles reçues des Indes où la répression a redoublé, a adressé les dépêches suivantes aux autorités dont le sort de l'Inde dépend :

Le très honorable Sir Samuel Hoare,
Secretary of State for India.

Sir,

Le Comité International pour l'Inde a appris avec un profond regret que le Congrès National de l'Inde a été empêché par la police de tenir sa session annuelle à Calcutta et que 1.200 délégués ont été arrêtés au moment même où le Gouvernement Britannique fait appel aux chefs du Congrès pour qu'ils renoncent à la désobéissance civile. L'opinion publique à l'étranger ne peut pas comprendre comment le Congrès pourrait bien prendre une décision nouvelle sans avoir eu l'occasion d'en discuter d'abord.

Pour le Comité :
Ellen HORUP, Secr. Hon.

Le très honorable Monsieur Arthur Henderson,
Président de la Conférence du Désarmement,
Genève.

Monsieur le Président,

Le Comité International pour l'Inde a l'honneur d'attirer l'attention de la Conférence du Désarmement sur la dépense énorme qui est imposée à l'Inde pour maintenir une armée qui n'est pas considérée par l'opinion indienne comme étant en premier lieu destinée à la défense du pays ni comme un élément de paix intérieure, mais plutôt comme un instrument d'occupation étrangère et comme un fardeau financier qu'un pays plongé dans la pauvreté ne peut supporter plus longtemps.

Comme l'Inde et la Grande-Bretagne sont toutes les deux membres de la Société des Nations, nous nous permettons d'insister sur l'aspect international de cette situation.

Pour le Comité :
Ellen HORUP, Hon. Secr.

Groupement régional de l'Ile-de-France

Depuis longtemps déjà les environs de Paris se développent. Les petites maisons se sont multipliées, toujours plus loin, autour des cités anciennes et parfois en ont constituées de nouvelles.

La plupart des habitants, nouveaux venus, fuyaient la grande ville, ses poisons, ses erreurs, et retrouvaient dans l'Ile-de-France voisine les conditions physiques, morales, intellectuelles normales qu'avaient défendues et conservées ses vieux habitants. La population s'élevait ainsi à près de 2 millions.

Mais, depuis quelque temps, tout change : la ville tentaculaire, poussée par une sorte d'impérialisme local, cherche à ressaisir ses anciennes victimes.

Les fortifications ont été supprimées, les transports très développés dans la banlieue immédiate, tandis que ceux de la banlieue plus éloignée, comme frappés de paralysie, cessaient de progresser.

Aussi la population se concentre de plus en plus dans la proche banlieue, où la campagne, les parcs, les jardins mêmes disparaissent, remplacés souvent par de hautes maisons.

Pour lutter contre ce mouvement destructeur, un certain nombre d'élus et de personnalités de la Seine et de Seine-et-Oise constituent un « Groupement Régional de l'Ile-de-France », ayant pour but d'organiser sans détruire et de faire prévaloir dans l'aménagement futur, le principe d'une large capitale à structure régionale, ayant Paris pour centre d'activité.

Cette nouvelle capitale, constituée surtout par l'Ile-de-France centrale, permettra le redressement de la race, l'union de la capitale avec toutes les provinces et, enfin, le rétablissement des conditions et des principes essentiels de la vie, dont l'oubli ferait périr la France.

R. DELABRIÈRE.

L'ENNEMI DE LA VIE...

Le docteur Toulouse vient de publier ces lignes vibrantes d'humanité dans La Prophylaxie Mentale :

« Tous les jours il y a des crimes, des violences, perpétrés par un alcoolique sur des gens qui entrent en conflit avec lui, sur de simples passants, même sur ses proches les plus aimés. Car c'est souvent la femme ou la maîtresse, un enfant, le père ou la mère, que, sauvagement, il abat.

« Désensibilisez-vous à l'égard de ces faits-divers quotidiens, qui, bientôt, par leur sinistre monotonie, n'impressionneront guère plus les masses que la publication d'un bulletin météorologique.

« Mais évoquez dans la réalité ces êtres humains qui recherchaient, comme tous, les jouissances de la famille et de la vie extérieure et qui, en un instant, sombrent dans le triste drame : la victime, le meurtrier qu'étreint la sinistre main de la police judiciaire, et les autres, anéantis devant la ruine brusque du foyer.

« Et l'on ne peut pas alors ne pas penser que s'il n'y avait point d'alcool — ou tout au moins si des mesures efficaces en empêchaient l'abus, — ces scènes de cauchemar auraient été supprimées du long mélodrame que constitue encore pour tant de gens la comédie humaine.

« On ne peut pas, non plus, ne pas penser que ce mal est évitable tout comme un autre, comme beaucoup de maladies, dont l'alcoolisme n'est d'ailleurs qu'une espèce. Pourquoi ne pas tenter cette prophylaxie, comme on tente celle de la tuberculose ou du cancer? »

Hélas! oui, pourquoi? Mais, cher docteur, tout simplement parce que la lutte contre l'alcoolisme se présente dans de toutes autres conditions que la lutte contre la tuberculose et le cancer. Pour celles-ci, il suffit de prendre des mesures qui n'auront que des bénéficiaires, car elles aboutiront, sans lutter contre personne, à la création de sanatoria, préventoria, dispensaires qui fourniront des situations à une foule de citoyens. Au contraire, avec la prophylaxie de l'alcoolisme, il ne s'agit plus seulement d'engager des dépenses nouvelles, ce qui ne coûte pas cher à nos parlementaires, et ne les a jamais effrayés, mais il faut aussi entrer en conflit direct avec les intérêts des marchands de poison qui sont parmi les groupes les plus puissants du pays. Voilà la vraie raison. Beaucoup la connaissent, mais le Trait-d'Union ne craint pas de la dire...

REVUE DES LIVRES

UN BARBARE EN ASIE, par Henri Michaux, Gallimard, 1933.

Si notre civilisation occidentale vous donne une certitude de bonheur, d'équilibre, de durée; si vous pensez qu'en dehors d'elle il n'est pas de vie possible, gardez-vous bien de lire le livre de M. Michaux. Si, au contraire, vous êtes excédé d'un monde livré au mouvement le plus désordonné, écœuré de machinisme, de rationalisme, de conformisme;

si vous avez faim et soif de diversité, de pittoresque, de couleur, alors, lisez-le, vous y prendrez un plaisir délicat.

Bien entendu, l'auteur est le barbare, n'attendez de lui aucun renseignement géographique, politique ou statistique; il vous promènera dans un monde essentiellement humain où l'homme occupe la première place. « Comment n'écrit-on pas », dit M. Michaux, « au sujet d'un pays qui s'est présenté à vous avec l'abondance des choses nouvelles et dans la joie de revivre. » Écrit de joie, c'est bien l'impression que donne ce livre, écrit aussi en toute sympathie comme il a été vécu. La sympathie n'exclut pas la critique; elle seule la permet au contraire et la justifie; elle n'exclut pas davantage la plus fine malice.

N'attendez pas non plus une savante ordonnance : c'est, au hasard du voyage, au contact d'êtres nouveaux, les réactions et les impressions d'un homme qui sait voir, comprendre, s'adapter, saisir les nuances; ainsi verrez-vous défiler les Hindous, les Cinghalais, les Chinois, les Japonais et les Malais tels qu'ils sont, chacun dans leur vérité propre, celle qui est apparue à l'auteur.

La simplicité, la bonhomie souriante de la notation laisseront croire à un lecteur superficiel qu'un tel voyage et de telles observations sont choses faciles; elles recouvrent au contraire des qualités bien rares et d'abord un dépouillement complet des habitudes extérieures : « Celui qui fait aux Indes son premier voyage, disposant de peu de temps, se gardera bien de le passer en chemin de fer. Il regrettera que des intellectuels dont il pourrait tirer d'excellents renseignements habitent les villes, il regrettera, mais il n'y séjournera pas. Et, dans les villages, il priera et méditera »... « Aux Indes, si vous ne priez pas, vous avez perdu votre voyage : c'est du temps donné aux moustiques. » Nous voici bien loin de Th. Cook. Enfin et surtout ces observations révèlent une connaissance profonde de la religion, de la littérature, de l'art, qui sont pour chaque peuple des réalités vivantes. Chemin faisant, M. Michaux rencontre la musique, le théâtre, la danse; ainsi tout s'enchaîne, tout vit et, comme il s'est donné la peine d'apprendre les langues, rien d'essentiel ne lui échappe. « Il n'y a aucune littérature aussi stupéfiante et souvent aussi belle que la littérature bengali. Tagore n'est pas un îlot perdu. Il y a quantité d'écrivains, il y a des centaines d'ouvrages des XIX^e et XX^e siècles à traduire, pour lesquels je donnerai la production littéraire de la moitié de l'Europe. Les prières, les poèmes, les romans sont aisément traduisibles et touchent irrésistiblement. Chaque fois que je lis un écrit bengali, après dix lignes je suis pris. Il y a chez le Bengali quelque chose de vrai, de tout à fait vrai, et qui n'est ni la sainteté, ni la vérité, mais la vie intérieure. »

Sachons un gré infini à M. Michaux de diminuer cette épaisseur d'ignorance qui nous sépare des Chinois, cette opacité encore accrue par la lecture des journaux qui superposent à l'ignorance l'incompréhension totale.

« Mettez-vous bien en tête que le Chinois est un être

tout ce qu'il y a de plus sensible. Il a encore son cœur de gosse. Depuis 4.000 ans, il a toujours son cœur de gosse. L'enfant est-il bon? Pas spécialement. Mais il est impressionnable.

« Le Chinois, une feuille qui tremble lui chavire le cœur, un poisson qui vogue lentement le fait presque évanouir.

« Un rien froisse le Chinois.

« Un gosse a affreusement peur des humiliations. »

Le barbare en Malaisie note que Malais, Javanais, Balinais « ont exactement tout ce qu'il faut pour que celui qui en parle en général se trompe à chaque instant »... « Il n'y a pas une chose que je n'aime en eux, pas une forme, pas une couleur »... « Le Malais est le seul peuple qui fasse des maisons qui me plaisent... A Johare, je m'enquiers du prix d'une maison : 200 francs prix d'achat. Une maison modeste, mais sympathique, sur pilotis, trois pièces et des corridors et un auvent. » Qu'attendons-nous pour aller à Johare (Malaisie)?

En somme, un livre qui fait aimer d'autres hommes, qui intéresse passionnément à d'autres conceptions de la vie, qui donne à penser et assez optimiste : « Tout compte fait, il est possible que les coloniaux fassent moins de mal aux colonies qu'ils ne semblaient destinés à en faire. »

M. G. D.

PETITES ANNONCES

TRES BON CUISINIER OU CUISINIÈRE de profession, demandé pour les restaurants de Paris du Trait-d'Union. Bons appointements. S'adresser à la Direction, 73 bis, rue Bobillot (13^e).

A VENDRE, aux restaurants Source et Pythagore, sandales de cuir artificiel végétal, les plus solides, propres et hygiéniques, et 50 % moins chères que le cuir animal. (Aussi pour chaussures et ressemelages en cuir végétal.) — Pour les commandes, s'adresser chez S. Marcakis (bottier), rue Bouret, 27, Paris (19^e). Métro Jaurès ou Bolivar.

VACANCES SAINES

Repos pour nerveux. Santé par séjour à l'Abbaye de Sablonceaux (Charente-Inf., près Royan). Pleine campagne. Alimentation naturaliste, soleil, hydrothérapie simple, culture physique. Depuis 30 fr. par jour, tout compris.

SOCIÉTÉ VÉGÉTARIENNE DE FRANCE

Fondée en 1899

17, rue Duguay-Trouin, Paris (6^e)

Son but est de propager le Végétarisme, de faire valoir les avantages de tout ordre qu'il présente et d'en faciliter la pratique à ses adhérents.

Son objet, rendre l'homme vigoureux au triple point de vue : physique, intellectuel et moral et le mettre en possession du maximum de ses possibilités et de sa puissance spirituelle.

Cotisation annuelle (partant du 1^{er} janvier)

France et Colonies : 18 fr. — Etranger : 22 fr. 50

Contre la Constipation

SONOMALT

le meilleur régulateur naturel des intestins

PUR-ALIMENT

128 Rue du Mont Cenis

PARIS - XVIII^e

Dépôt et Mag. de vente : 1^{er} pl. des Halles Centrales, Le Havre

Echant. gratuit sur demande

La Bouche
est une des clefs de la santé

SOIGNEZ VOS DENTS

chez le Dr THORIN,

104, Rue Richelieu, PARIS (II^e)

Téléphone : RICHELIEU 99-35

Vous trouverez des soins dévoués
et consciencieux à un prix très
modéré.

VEGETARIUM DE PARIS

GYMNASE-ECOLE

10, Cité Riverin, PARIS (X^e)

(Fondé en 1901)

(Enseignement pratique du Vigorisme Intégral)

Directeur-Fondateur :

Professeur SPIRUS-GAY, Anthropotechnicien

(Membre de plusieurs Sociétés savantes)

Gymnaste-Athlète

(Equilibriste, Champion du Monde : 1888)

Sa Méthode rationnelle

d'Education cérébro-corporelle créée en 1880

REGENERATION HUMAINE, HARMONIE

FONCTIONNELLE et MORPHOLOGIQUE.

OBESITE, Arthritisme, Ptoses, Déviations.

Enfance débile, VIEILLESSE PREMATU-

REE et tous états pathologiques.

REEDUCATION, Perfectionnement, Entrai-

nement respiratoires.

GYMNASTIQUE PHYSIOLOGIQUE. Culture

physique scientifique.

Athlétisme et Sports défensifs, Massage mé-

dical, Hydrothérapie.

Cours et Leçons particulières

à l'Etablissement et à Domicile

ECRIRE

pour Renseignements et RENDEZ-VOUS

Monitrice : Mme A. DEMAS-FAYOL,

Masseuse diplômée, lauréate.

Lisez et étudiez attentivement les Oeuvres Sociales et Morales D'AUGUSTE COMTE

Discours sur l'ensemble
du Positivisme

□

Catéchisme Positiviste

□

Politique Positive



déposées au TRAIT-D'UNION

et chez BLANCHARD, 10, rue de la Sorbonne

Ne cherchez plus !!!

90, Rue Lafayette, Paris-IX^e

Métro Poissonnière Tél. : Provence 44.45

Mon V^e GILLIARD-COURTY & C^{ie}

Société à responsabilité limitée au capital de 145.000 Frs

vous trouverez

"la Vraie Sandale Kneipp"

Modèles et marque déposés

les Tissus et sous-vêtements remplaçant la flanelle

ainsi que les Pains complets divers et tous

Produits alimentaires des meilleurs marques,

et pour tous régimes

Librairie Kneippiste, végétarienne et naturiste.

**JUS DE RAISIN FRAIS
SANS ALCOOL**

PICARDAN DORÉ

blanc ou rouge, complet

rigoureusement pur

conservé dans le vide

en Litres, ½ et ¼ bouteilles

A ROGNAC (Bouches - du - Rhone)

Agence de Paris : 51, RUE DAMRÉMONT (18^e)

Téléph. : Marcadet 09-44

**Le plus riche en sucre, fer, et tannin ;
convient surtout à l'enfance, aux sportifs,
..... à tout le monde**

LE LITRE 10 FRANCS

ALLEZ A NOS RESTAURANTS VÉGÉTARIENS

PARIS

LA SOURCE
73 bis, rue Bobillot, Paris (13°)
(Métro Italie)

Repas de 7 plats
5 fr. 25 pour un repas
4 fr. 75 par 10 repas
4 fr. 40 en pension

A PYTHAGORE
4, rue des Prêtres-St-Séverin, Paris (5°)
(près de la place St-Michel)

Repas de 7 plats
5 fr. 50 pour un repas
5 francs par dix repas
4 fr. 40 en pension

AHIMSA
3, rue Cadet, Paris (9°)
(Métro Cadet)

Repas de 7 plats
5 fr. 50 pour un repas
5 francs par dix repas
4 fr. 40 en pension

NOS RESTAURANTS VÉGÉTARIENS DE PROVINCE

Rameau de Nice
4, rue Paganini

Rameau de Marseille
114, Rue de Rome

Le Quotidien
PUR JUS DE RAISIN FRAIS SANS ALCOOL
HENRI CHARTIER A SAUMUR

Institut de Culture Physique Scientifique du Professeur A. Dini

PARIS, 13, rue Henri-Bocquillon (15°)

Angle avenue Félix-Faure et rue de la Convention
Métro : Commerce et Convention. Autobus : Y et Z

Abonnements au mois. Séances isolées. Leçons rigoureusement individuelles. Spécialité d'amaigrissements. Remise à la forme normale et correction des imperfections physiques. Traitement de beauté et de rajeunissement par la culture physique et l'hygiène scientifique. Développement et entretien de la santé par l'exercice.

Renseignements : Matin de préférence
ou de 1 heure à 3 heures
Demandez aujourd'hui notre brochure R gratis



MADONNA DELLA RUOTA BORDIGHERA ITALIA
REST - CAMP & EXCURSION - CENTRE

Riviera Italienne

ITALIE
CAMPING
ET BUNGALOW
au bord de la mer
Prix raisonnable

Ecrire :
VINCI - BORDIGHERA
(ITALIA)

VITALITÉ

"BÉNÉDICTUS"

MARIGAY

SANTÉ

Aliments parfaits pour rendre les

**PETITS ENFANTS BEAUX
ET FORTS**

Sevrage, Dentition, Entérite, Faiblesse des os

SPÉCIALITÉS TRÈS RECONSTITUANTES

POUR TOUS RÉGIMES NATURELS

Estomac, Foie, Intestin, Diabète, Anémie, etc.

Produits recommandés par des médecins naturalistes

Catalogues instructifs franco, 74, rue LAMARCK, PARIS (XVII).

ECHANTILLONS GRATIS
A MM. LES MEDECINS